

Venez vous régénérer avec nous à Lanet !

LUNDI 4 mars, les MARDIS 12 et 26 mars et le MERCREDI 20 mars

Lyne PARRA vous propose:

De 15h à 16h30

Cours de Mise en Forme Equylybre

Une synergie de différentes approches afin d'éveiller tout votre être, dans l'écoute de soi.

Une mise en mouvement graduelle et à votre rythme.

Venez augmenter votre vitalité, force et souplesse.

Améliorer votre posture et votre résilience!

- Des respirations, de la méditation pleine conscience;
- Des mouvements de danse orientale et de danses latines (salsa, bachata et merengue);
- Des mouvement de Yoga.



15€
le
cours

15€
l'atelier

**Stéphanie Rico-Moulins
vous propose:**

De 17h à 18h30

Atelier de réflexologie Dien Chan

Améliorer son état de santé général.

Apprenez à vous stimuler les zones réflexes.

Lundi 4 : problèmes respiratoires, sinusite allergique;

Mardi 12 : problèmes de peau (acnée, eczéma, etc.);

Mercredi 20 : jambes lourdes;

Mardi 26: massage drainant détox.

Renseignements et réservation (demandée) : **06 30 10 94 00** (Stéphanie)
Parking au foyer. Rendez-vous devant La Vieille Cave de Lanet 15 minutes avant.